

Ashin Kheminda- Meditasi Mengamati Batin di dalam Batin



<https://www.youtube.com/watch?v=AS1-63yNIUY>

Para peserta *pabajja* kita sudah memasuki hari ke 7, ya ? Sudah cukup banyak teori atau instruksi yang diberikan Buddha yang sudah saya berikan kepada anda dan sudah banyak latihan yang sudah anda lakukan.. ya .. sampai hari ke 7 ini.

Dan sebagian dari anda sudah mulai melihat keindahan dharma, ya ..pada saat anda mampu mengalami , merealisasi nafas anda menjadi semakin lembut semakin lembut dan anda mampu membuka kelopak bunga kebijaksanaan bunga teratai satu lapis demi satu lapis sampai sampai akhirnya membuat anda masuk ke lapisan hati anda yang terdalam dan anda sudah merasakan bahwa semakin lembut kualitas batin anda semakin bahagia anda .. hm..

Dan anda sudah mulai melihat dengan jelas pada saat batin anda memancar keluar terjebak pada kehidupan kehidupan panca indera untuk menikmati dunia ini maka anda melihat ada getaran yang sangat kuat sekali tubuh anda tegang semua, batin anda pun juga tegang.

Anda yang sudah mampu mengalami nafas yang lembut atau bahkan sudah melihat *nimitta*, anda sudah bisa membedakan pada saat batin ini memancar keluar yang didorong oleh lobha keserakahan, atau kebencian atau dosa atau moha delusi maka batin anda tidak bahagia. Dan anda mulai melihat dengan jelas betapa selama ini saya bodoh sekali mengizinkan batin saya untuk terjebak pada dunia panca indera ini .. ini suatu realisasi. Anda mengerti ... pada saat batin anda terjebak pada dunia panca indera anda menderita. Pengetahuan ini bukan pengetahuan yang anda dapatkan dari guru anda. tetapi ini pengetahuan *first hand knowledge* .. tangan pertama.

Anda mengalaminya sendiri betapa batin yang memancar keluar ini adalah batin yang bodoh. batin yang tidak mengerti cara untuk membuat dirinya bahagia. *and yet* ... kita selama ini tertipu .. anda tertipu. Batin yang memancar keluar melalui panca indera anda selalu menjanjikan sesuatu bahwa kalau anda ikuti batin tersebut, anda akan bahagia selamanya. Selama frekuensi batin anda masih kasar , anda belum mampu menembus ke lapisan hati anda yang paling dalam menikmati nafas yang semakin lembut semakin lembut semakin lembut semakin lembut sampai akhirnya nafas tersebut hilang .. Kalau anda tidak mampu mengalami itu anda tidak akan merealisasi betapa bodohnya batin yang selama ini mengikuti *asava*. [00:05:49-4](#)

Kita senantiasa mengizinkan batin ini untuk mengalir keluar menemui dunia melalui mata kita ingin melihat sesuatu yang indah ingin mendengar sesuatu yang indah dan ingin menghindari sesuatu yang tidak mengenakan kita. Apapun sesuatu yang indah ataupun sesuatu yang tidak indah semuanya adalah penderitaan ... anda tahu sendiri ... melalui meditasi anda . Jadi sekarang anda mulai mengerti pada saat Buddha mengatakan *pancupadana-kkhanda-dukkha*.. setiap pagi kita membaca ini. lima khanda .. lima agregat yang menjadi obyek upadana kita / *grasping* kita /genggaman kita itu adalah *dukkha* ... hanyalah penderitaan.

Mungkin sebelum mengikuti pabajja ini anda menganggap bahwa dunia ini fine- fine saja ... Bahwa menikmati obyek mata, telinga, hidung, dlsb itu bisa memberikan kebahagiaan pada anda Tapi saya yakin anda yang sudah masuk ke meditasi alam meditatif yang sangat dalam sudah bisa mengerti .. pada saat Buddha menyatakan bahwa dunia ini penuh dengan penderitaan. Bahwa sesuatu yang menyenangkan selama itu masih tergantung pada panca indera anda itu adalah penderitaan. Tidak ada kedamaian di dalam dunia panca indera ini.

Karena anda sudah merasakan langsung .. mengalami langsung satu jenis kebahagiaan yang muncul pada saat batin anda memutuskan hubungan dengan panca indera. Pada saat panca indera anda sudah tidak mengganggu lagi, pada saat tubuh anda sudah tidak mengganggu lagi dan anda murni mengalami kebahagiaan yang disebut Buddha *anawaja sukha* kebahagiaan yang *stainless* ... yang tanpa noda. tidak ternoda.. Dan jenis kebahagiaan ini sudah tidak bisa dideskripsikan dengan kata-kata. [00:08:07-9](#)

Saya ingin menekankan hal seperti ini karena saya sedang berceramah di depan para meditator. Mungkin kalau saya menceritakan hal ini di kota atau di depan umat yang tidak bermeditasi mereka akan sulit untuk memahami apa yang saya katakan. Tetapi anda adalah meditator yang sudah melakukan perjalanan yang menembus ke dalam lapisan yang paling dalam. Kebijaksanaan anda sudah meningkat ... Anda sudah merealisasi sendiri, mengalami sendiri ternyata ada jenis kebahagiaan yang seperti ini. Kebahagiaan yang tidak lagi tergantung terikat pada panca indera. Dan lihatlah semakin lembut nafas anda .. ya .. semakin samadhi anda kuat, sati anda kuat ... ya ... mindfulness dan stillness anda semakin kuat ... lihatlah bahwa rasa kebahagiaan itu menjadi semakin kuat . *Blisful* itu menjadi semakin nyata.

Dan kemudian lihatlah juga bagaimana kualitas spiritual anda berubah. Bagaimana kualitas hati anda berubah. Hati anda menjadi semakin lembut .. semakin penuh cinta kasih .. semakin penuh kewelas-asihan. Lihatlah perubahan perubahan tersebut. Hati anda menjadi semakin bersahabat kepada siapapun .. kepada semua makhluk tidak hanya kepada manusia tetapi kepada binatangpun anda menjadi semakin bersahabat. Lihat semua perubahan perubahan itu. ya .. Betapa anda sudah mulai dalam melangkah kaki anda anda menjadi semakin hati-hati memastikan bahwa tidak ada semut atau binatang kecil yang lain terinjak oleh langkah kaki anda .. Bukan karena anda takut menginjak tetapi semata-mata karena cinta kasih dan kewelas-asihan anda sudah meningkat. Anda tidak ingin melihat makhluk lain menderita. Rasakan, lihatlah kualitas yang berbeda ini. Jadi betapa mengagumkannya hati kita ini sebenarnya, fikiran kita ini sebenarnya.

Sebagian dari anda sudah mulai melihat batin anda yang terang benderang. Dan anda sudah mulai membuktikan apa yang dikatakan oleh Buddha *Pabhassaran cittam... pabhassaran iddan cittam* bahwa batin ini sesungguhnya bercahaya ...sesungguhnya bercahaya.

Tetapi kenapa batin ini tidak bercahaya ? Karena batin kita ini masih tertekan dengan *kilesa* atau kekotoran batin yang sedang mengunjungi batin kita .. Batin anda ternoda .. tertekan oleh kekotoran batin, tertekan oleh keserakahan, tertekan oleh kebencian, tertekan oleh delusi, tertekan oleh kilesa-kilesa yang lain.

Terus Buddha melanjutkan lagi seorang *puthujjana* .. seseorang yang belum tercerahkan... yang *assutavā* ... *assutavā* itu yang tidak *learning*, kurang informasi, kurang pengetahuan ... tidak berpengetahuan ... kurang latihan .. *assutavā puthujjana* seorang *puthujjana* yang *assutavā*. Ada *puthujjana* yang *sutavā*. *Puthujjana* yang *sutavā* itu *puthujjana* yang *learned*, berpendidikan, berpengetahuan, mempunyai latihan yang cukup, ya. Tetapi kalimat yang dilanjutkan oleh Buddha tadi yang kaitannya dengan batin kita .. anda yang tidak mampu melihat batin anda yang bercahaya itu dikarenakan tekanan dari kilesa yang sedang mengunjung. Kemudian kalimat selanjutnya dari Buddha adalah ***assutava puthujjana yathabhutam nappajanati***. Seorang *puthujjana* – yang tidak berpengetahuan, tidak mempunyai knowledge, tidak mempunyai latihan yang cukup – *nappajanati* ..tidak mengetahui hal tersebut. Akhirnya apa ? Anda menganggap batin anda yang gelisah itu adalah batin yang normal .. Anda menganggap batin anda yang penuh emosi itu adalah batin yang normal. Ya ... namanya manusia, bhante. dilahirkan tidak sempurna. Kan banyakan manusia di muka bumi yang percaya bahwa ... ya, sudah.. sudah menjadi takdirnya manusia yang dilahirkan tidak sempurna maka terima saja takdir tersebut. Ini yang dimaksud oleh Buddha *tan assutava puthujjana yathabhutam nappajanati...* seorang yang belum tercerahkan, yang tidak berpengetahuan ... dharma artinya, ya ... *nappajanati*.. tidak mengetahui hal tersebut bahwa batin dia sesungguhnya bercahaya. 00:13:27-1

Anguttara-nikaya, 1.10 ("pabhassaram idam bhikkhave cillam, tanca kho agantukehi upakkilesehi upakkili ttham) assutava puthujjana yathabh ta? nappajanati

Jika dikatakan kepada orang atau umat Buddha di kota sana dia akan sulit untuk membayangkan (bahwa batin dia sesungguhnya bercahaya). Tetapi saya saat ini berbicara di depan peserta pabajja yang 65 orang itu sudah berlatih meditasi samatha selama 7 hari. Saya harus berbicara dengan yang lebih dalam lagi. Inilah mengapa saya menolak permintaan satu samanera yang meminta saya untuk berceramah tentang kehidupan sehari-hari. NO! ini bukan forumnya. Saya harus berbicara dengan yang lebih dalam lagi saat ini. Kenapa ? Karena pendengarnya siap. Anda semua sudah siap mendengarkan ceramah yang lebih dalam lagi. 00:14:13-1

Tan assutavā putthujano natan nappajanati .. seorang yang belum tercerahkan dan tidak mempunyai pengetahuan, tidak memahami hal tersebut. Inilah yang membuat orang pasrah pada takdirnya. Dia menganggap sudah menjadi takdirnya manusia batinnya kotor. Dia tidak mengetahui bahwa sesungguhnya batinnya itu *pabhassara* ... bersinar, terang benderang, murni, penuh cinta kasih, penuh kevelas-asihan, penuh kebijaksanaan, penuh semua kualitas kualitas spiritual yang sangat positif. Mereka tidak tahu. Inilah yang saya katakan beruntunglah anda masih bisa bertemu dengan ajaran Buddha, tripitaka dan kitab komentarnya masih bisa dibaca, guru yang memahami juga masih tersedia di muka bumi ini ... Anda harus bersyukur karena anda masih bisa mengalami batin anda yang *Pabhassara*, yang bersinar terang benderang, yang bebas dari *kilesa*, .. ya.. bebas dari kekotoran batin. 00:15:26-8

Jadi sangat indah sekali pada saat kita mampu masuk ke lapisan hati kita yang paling dalam dengan kekuatan samadhi kita. Ingat Buddha berkata ***Samadhim Bhikkhave bhavetha*** .. O, para bikkhu. wahai, para bikkhu ... kembangkanlah samadhi. kembangkanlah *stillness*. ***Samahito Bhikkhu Bhikkhave yathabhutam pajanati***. Seorang bikkhu yang mempunyai samadhi, yang batinnya still, punya *stillness*, ***yatabhuttan pajanati*** .. dia akan mengetahui, bisa melihat , memahami segala sesuatu secara obyektif, secara apa adanya ... tidak berdasarkan khayalan khayalannya, tidak berdasarkan apa kata orang, tidak berdasarkan obsesinya, ilusinya. Tidak. Pada saat batin anda sudah *Pabhassara*, sudah bersinar .. maka anda sudah terbebas dari ilusi, anda bebas dari delusi, anda bebas dari obsesi khayalan *like and dislike* dlsb. Batin anda sangat murni dan mampu mengamati segala sesuatu dengan penuh obyektivitas. 00:16:42-6

Dan satu realisasi lagi bagi anda yang sudah maju di dalam meditasi anda jangan lupa anda terus mengamati perubahan perubahan kualitas hati anda ... perubahan cara pandang anda. Inilah mengapa di hari-hari awal saya melarang anda untuk berfikir. Saya melarang anda untuk mengingat-ingat pada saat bermeditasi saya melarang anda untuk berfikir mengingat-ingat apa itu apa ini. Saya melarang anda untuk terlalu sibuk menggunakan fikiran anda. Saya meminta anda untuk membuat fikiran anda untuk tidak bergerak ... tidak usah sibuk dengan fikiran, dengan memori, dengan gagasan, dengan obsesi dlsb. Saya juga melarang anda untuk berpendapat betapa ini indah betapa itu indah. Saya melihat ada daun ini menjadi indah sekali. Semuanya di tahapan awal. Kenapa? Karena segalanya masih belum pasti. Karena anda masih berada di lapisan yang paling kasar di dalam batin anda ... sehingga pengamatan anda adalah pengamatan yang *terdistorsi*. Kenapa saya melarang anda ? Karena saya tahu pada saat anda mampu masuk lebih dalam lagi maka semua gambaran yang anda dapatkan di hari hari sebelumnya menjadi berbeda lagi. Jadi percuma .. menghabiskan waktu untuk sesuatu yang nanti kita tahu bahwa yang kita tembus ternyata berbeda dengan apa yang kita fikirkan sebelumnya. 00:18:32-9

Dan anda sudah mulai yang sudah maju di dalam meditasinya mohon amatilah perubahan tersebut. Dan lihatlah pada saat anda keluar dari alam meditatif maka cara pandang anda terhadap dunia dan sekeliling andapun juga berubah. Dunia menjadi indah bukan karena konsep atau fikiran ... bukan karena obsesi. Dunia menjadi indah karena memang hati anda sudah indah. Hati anda sudah bersih. Batin anda sudah bersih sehingga kemanapun anda memandang yang tampak adalah kemurnian ... keindahan. Sudah tidak ada lagi *panca nivarana* ... lima rintangan batin, sudah tidak ada lagi *byapada* atau fikiran fikiran yang jahat, fikiran negatif. atau dengan terjemahan saya fikiran yang kaing-kaing. Sudah tidak ada lagi. Sehingga kemanapun anda melihat yang tampak hanyalah keindahan, keindahan, keindahan, keindahan, keindahan.

Dan anda sudah mulai bisa merealisasi kebenaran kata-kata pada saat semua guru meditasi mengajarkan kepada kita bahwa dunia di luar itu hanyalah refleksi dari dunia di dalam diri kita sendiri. Kalau dunia di dalam diri anda hati anda bersih maka dunia di luar nampak bersih. Lihat. Sangat mengagumkan kualitas hati yang seperti ini. Dan anda mulai bisa menggunakan hati ini untuk exercise bagi anda yang meditasinya sudah maju saya ajarkan.

Gunakanlah kualitas batin yang sudah bersinar itu untuk menggali kejadian kejadian yang penting di masa lalu untuk menemukan sisi baru yang selama ini anda tidak pernah melihatnya. Lihat. Betapa kebencian anda pada seseorang di masa lalu pada saat anda panggil kembali pada saat ini dan anda bisa tersenyum melihat wajah orang tersebut. Anda mungkin jadi amaze ...kagum. Wow, ternyata saya tidak membenci orang ini. Ternyata ada satu *metta* cinta kasih yang murni yang menginginkan orang ini bahagia. Lihat. Metta anda tumbuh pada saat samadhi anda berkembang. Cinta kasih anda tumbuh pada saat *stillness* samadhi anda berkembang. Jadi inilah mengapa di *retreat* ini saya tidak mengajarkan meditasi metta, saya genjot anda terus untuk berlatih samatha. Dan anda sekarang sudah melihat hasilnya beberapa dari anda bahwa ternyata metta bisa muncul pada saat samadhi anda sudah berkembang. Anda bisa gunakan batin yang sudah .. apa .. lunak seperti itu yang

menjadi patuh dengan apa yang kita perintahkan untuk menggali lagi memori masa lalu. Kejadian yang tidak mengenakan yang membuat anda stress, depresi, galilah hadirkan dia di saat ini. Dan lihatlah anda menemukan kebijaksanaan yang baru untuk menghadapinya. Dan lihatlah betapa sebenarnya depresi anda, stress anda itu hanyalah kebodohan saja. Karena ternyata anda dapat melihat masalah tersebut dari sisi yang berbeda yang akhirnya membuat anda penuh metta lagi, penuh cinta kasih lagi, dan stressnya hilang, depresinya hilang Anda tersenyum terhadap obyek tersebut ... terhadap pengalaman kehidupan yang traumatik misalkan. Lihat. Betapa hati anda dapat berubah. Cara pandang anda berubah, ya.

Nah, pengalaman ini memunculkan memberikan data kepada kita bahwa sesungguhnya kita bisa melihat sesuatu dari berbagai sisi. Kalau saya melihat sesuatu dari sisi yang gelap, sisi yang negatif maka efeknya adalah kemarahan atau kebencian atau semua kilesa yang lain muncul. Tetapi ternyata saat ini saya bisa melihat hal yang sama dari sisi yang lebih terang benderang dengan bantuan batin yang *pabhassara* tadi ... batin yang terang benderang tadi. Saya bisa melihat dari sisi yang positif dan hasilnya berbeda. Reaksi reaksinya berbeda. Saya bisa memaafkan dia. Memaafkan bukan suatu keharusan ... karena memang tidak ada yang perlu dipersalahkan dari dia. Dia memang harus seperti itu. Dia memang harus berbuat sesuatu yang anda anggap mungkin perbuatan yang salah. Dia memang harus berbuat seperti itu ... dan anda mengizinkan dia berbuat seperti itu. Lihat. Metta muncul. Cinta kasih muncul. Inilah mengapa saya sangat mencintai meditasi. Karena setiap kali bermeditasi memberikan pengetahuan yang baru kepada saya. Yang orisinal.

Ya, nah .. anda yang sudah berkembang meditasi anda, sudah mulai melihat semuanya dengan terang benderang. Lihatlah perubahan perubahan tersebut. Realisasilah keindahan dharma. Dan lihatlah betapa dunia ini ya memang seperti ini. Anda tidak perlu lagi menyalahkan dunia kalau sedang kesulitan, kesusahan, menderita atau apa ... BUKAN salah dunia. Kalau anda melihat dunia ini sebagai sesuatu yang membuat anda kaing-kaing ... bukan salah dunia. Tetapi anda kaing-kaing karena hati anda masih .. *agantukehi upakkilesehi upakkilitham*... masih tertekan oleh *kilesa*, tertekan oleh kekotoran batin. sehingga anda tidak merealisasi apa yang dikatakan Buddha *pabhassaram iddham cittan*... batin ini sesungguhnya bercahaya. Kalau anda bisa merealisasi batin yang bercahaya (maka) anda akan mampu melihat dari sisi yang terang benderang. Dan yang ada hanyalah cinta kasih yang ada hanyalah kewelas-asihan, kebijaksanaan, kesabaran. Ini kebahagiaan. Ini surga. Dan tujuan kita tentu bukan hanya mencapai surga. Kita ingin melampaui surga untuk merealisasi *nirwana*. 00:25:21-2

Nah, amatilah karena pada hari ke 7 ini anda sudah pergi terlalu sangat jauh sekali. Sampai hari ke 7 ini perjalanan sudah sangat jauh sekali. jadi tinggal 3 hari lagi yang tersisa. manfaatkanlah apa yang anda alami. meningkatkan kebijaksanaan, segala perubahan cara pandang anda, perubahan persepsi anda, perubahan emosi anda, amatilah. sehingga memberikn informasi kepada anda bahwa ternyata ada cara yang lebih sehat untuk menjalani kehidupan . jadi dengan tidak mengizinkan kekotoran batin menekan batin kita. 00:26:09-7

Anda yang belum meditasi, yang belum berkembang dalam meditasi anda, lihat juga amati. Betapa batin anda ini ... maaf ... seperti monyet. Lompat dari dahan pohon sebentar bergelantungan kemudian melompat lagi ke dahan yang lain. Lompat lagi .. lompat lagi ...lompat lagi ... seperti monyet yang masih bermain-main. Ya, detik ini memikirkan :” aduh suami saya sedang apa ?”. Belum fikiran tentang suami selesai lompat lagi memikirkan : “eh, anak saya ini mungkin jam segini sudah tidur, ya ?”. Belum selesai memikirkan anak lompat lagi memikirkan pekerjaan saya belum selesai. Lihatlah ... batin anda tidak sehat. Inilah yang dikatakan oleh Buddha (Buddhagosa?) ..*umatako viya puthujano*¹⁾. Seorang yang belum tercerahkan, seorang *puthujjana* itu *umataka* ... gila .. *viya* ... seperti. seorang *puthujjana* itu seperti orang gila. Itu kata kata Buddha, jangan marah kepada saya. Dan anda sudah melihat sendiri bahwa batin anda gila. Lompat sini, lompat sana. Urusan yang satu belum selesai, lompat lagi ke hal yang baru. Yang itu belum selesai, lompat lagi ke hal yang lainnya. Yang ini belum selesai lompat lagi. Ini kan seperti orang bicara : “ o, Bhante Kheminda, saya ingin interview .. Bu Vero... Padahal Bu Vero-nya nggak ada, misalkan. Lompat lagi .. lompat lagi ...lompat lagi ... Belum selesai urusan yang satu, anda pindah ke urusan lainnya. Benar, nggak ? Kenapa seperti ini ? Karena *umataka*. Anda adalah seorang yang *umatako*... seperti orang gila, *umatako viya* ... seperti orang gila. Terimalah kegilaan anda. Jangan khawatir anda seperti itu karena masih tertekan oleh *kilesa* ... *agantukehi upakkilesehi upakkili ttham*...tertekan oleh kilesa yang sedang mengunjungi batin anda. Anda bisa membuatnya *pabhassara* semuanya terang benderang dengan latihan meditasi Anapanasati. Ya, jadi lihatlah semuanya itu bahwa *umataka* yang gila bisa dibikin sehat kembali. Nah, anda bayangkan jika anda masih membawa-bawa kualitas hati dan fikiran gila seperti itu dalam kehidupan anda sehari-hari. Lalu kemudian istri anda mengeluhkan anda. Kira-kira salah istri anda atau salah anda? Jelas, orang yang di dekat anda tidak betah karena anda *umataka viya* .. seperti orang gila. Hah ? Itu dunia yang tidak tampak selama anda hidup dalam kehidupan anda sehari-hari di kota sana ..Dunia ini tidak kelihatan dengan jelas. Sekarang kelihatan dengan jelas. Betapa batin yang tidak terlatih itu *umatako* ... *umataka viya*... seperti orang gila. Anda faham maksud saya ? Ini batin yang tidak sehat. Anda tidak akan pernah bisa bahagia dengan kualitas batin yang seperti ini. Anda harus segera mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk melatih batin anda sehat kembali sehingga anda tidak termasuk dalam kategori *umatako viya puthujano* ... seorang *puthujjana* yang seperti orang gila. Anda harus bermeditasi paling tidak bisa mencapai tingkat kesucian *Sotapanna* supaya kegilaan itu terkikis ... secara pelan-pelan. 00:30:00-7

Nah, bagi anda yang sudah berkembang meditasinya,.. Sekali lagi betapa indahnya kehidupan ini .. Bahwa ternyata anda bisa mendapatkan perasaan *blisful* seperti itu tanpa harus mengikuti dunia panca indera ... tanpa harus terjebak kepada dunia panca indera. Dan anda juga sudah melihat dengan jelas bahwa kilesa kilesa anda .. kekotoran batin anda itu hanya menjanjikan sesuatu yang tidak pernah dia penuhi. Dan anda juga sudah mulai melihat bahwa *Yam kinci samudaya-dhammam, sabbam tam nirodha-dhammam*,²⁾ kata yang ariya khonda pada saat beliau mengalami pencapaian tingkat kesucian *Sotapanna*. Dia mengatakan kalimat yang sangat terkenal ini : *Yam kinci samudaya dhammam* ... apapun dhamma yang muncul ... *sabbam tam nirodha-dhammam* ... semuanya itu mempunyai sifat lenyap. Dan anda melihatnya. *Yam kinci samudaya-dhammam* ... *whatever that as the nature of arising* ... segala sesuatu yang mempunyai sifat kemunculan *sabbam tam nirodha-dhammam* *all that has the nature of ceasing* ... lenyap. segala sesuatu yang muncul lenyap kembali. 00:31:37-9

Anda sudah saya ajarkan untuk melakukan perenungan .. Empat perenungan , yakni perenungan tentang *anicca*, tentang ketidak kekaln ...Anda melihat segala sesuatu yang muncul lenyap kembali. Seperti tadi baru saja hujan. Saya memperhatikan titik titik hujan. Ada tetesan air hujan yang mengena genangan air. Anda lihat. Tetesan air hujan yang mengenai genangan air. Dia menetes menimbulkan percikan setelah itu lenyap kembali. Mungkin ada gelembung yang

menetes. Ada gelembung sebentar lenyap kembali. Dan anda yang meditasinya sudah maju melihat hal ini semua bahwa segala sesuatu yang muncul, menetes seperti air hujan, lenyap kembali. Dan setelah lenyap anda melihat itu lenyap tanpa sisa bukan lenyap sebentar kemudian muncul lagi. Bukan ... tetapi lenyap untuk selama-lamanya. Inilah kontemplasi anicca. Anda akan menjadi berbeda pada saat anda tidak mempunyai samadhi. Pada saat *stillness* anda tidak kuat, pemahaman anicca anda sangat *superficial*. Tetapi pada saat samadhi anda kuat, anda melihat bahwa semua proses ini *anicca*. Seperti air hujan. yang menetes... plek .. lenyap kembali ... tanpa sisa, tidak muncul lagi. 00:33:17-1

Atau anda yang melakukan perenungan berikutnya yakni **wiraga**. *Wiraga* itu meredup sampai kemudian hilang. Lihatlah. Nafsu anda muncul, meredup hampir hilang. Kemarahan anda muncul, meredup hampir hilang. Semua kualitas batin negatif meredup, meredup seperti lampu yang mempunyai alat untuk bikin dia meredup, meredup, meredup, meredup, meredup, .. hilang. Inilah *wiraga*, kata Buddha. Setiap kali anda melihat sesuatu anda melihat proses meredupnya tadi. Segala sesuatu meredup. 00:34:05-7

Atau perenungan yang ketiga di dalam anapanasati adalah perenungan tentang **nirodha** ... tentang kelenyapan. Disetiap kali anda mengarahkan perhatian dan samadhi anda yang ada hanyalah kosong, lenyap. Dan anda melihat dengan jelas sedetik sebelumnya ada sekarang sudah lenyap. Proses lenyapnya itu sangat terlihat dengan jelas sekali. Tadi ada sekarang kok nggak ada. Dan anda juga mulai arahkan fikiran anda, perhatian anda, samadhi anda untuk mulai melihat, menganalisa siapakah aku ini. Selama ini anda menganggap ada aku di dalam hati ini. Cobalah dianalisa siapa sih si aku ini? Coba temukan .. ya.. sesuatu wujud yang solid yang selama ini anda anggap sebagai si Aku. Dan setelah itu arahkan sati anda dan samadhi anda ke dalam sesuatu yang anda anggap sebagai si aku tadi. Dan anda akan melihat bahwa yang anda anggap aku tadi ada sekarang lenyap lagi. *Nirodha*. Semua cetana cetana anda kehendak anda untuk melakukan ini, kehendak anda untuk menjadi *Sotapanna* ... lihatlah .. itu yang anda anggap sebagai aku mungkin selama ini. Tetapi lihatlah bahwa cetana pun tadi ada sekarang lenyap ... tidak ada. Nah, kalau anda mengidentifikasi diri sebagai cetana maka anda harus memahami bahwa si aku tadi ada tetapi sekarang tidak ada. Keakuan anda seharusnya juga sudah mati. Dan anda mulai melihat dengan jelas ... oh, ternyata si aku itu impermanent ... tidak kekal. Ternyata tidak ada yang namanya aku. Segala sesuatu yang terjadi hanyalah proses batin dan proses fikiran serta proses jasmani yang muncul sesaat, hilang dan berkesinambungan. Terus menerus proses itu seperti itu. Dan kosong. Dibalik semuanya itu kosong ... sunyata. Kosong dari apa? Kosong dari *nicca* .. kosong dari sesuatu yang kekal artinya berarti tidak kekal. Kosong dari suka, kosong dari kebahagiaan dan kosong dari aku. Semuanya tanpa aku. Ya ... Jadi manfaatkanlah pencapaian meditatif anda yang sudah sangat jauh, sangat dalam untuk melakukan perenungan perenungan itu.

Perenungan yang ke empat adalah tentang **patinisa**. Anda akan melihat bahwa anda meninggalkan semua kemelekatan kemelekatan anda. Anda menanggalkan semua beban beban anda. Beban tubuh jasmani anda anda tinggalkan karena anda sudah mengerti *the art of letting go* ... seni untuk melepas. Anda melepaskan beban beban fikiran anda, anda melepaskan beban beban masa lalu dan masa depan anda. Dan anda akan dapat menikmati seni untuk hidup di masa kini. Dan ini sangat bermanfaat sekali nanti bahkan setelah program *retreat* ini anda masih akan teringat dengan pengalaman ini dan secara alamiah kebijaksanaan yang muncul melalui meditasi ini akan membuat kilesa anda meredup ... tidak sekuat sebelumnya. Prosesnya akan terjadi secara alamiah bahwa kekotoran batin anda emosi emosi anda akan melemah, melemah makin melemah makin melemah.

Dan hukumnya akan berlaku seperti ini bahwa kebahagiaan anda berbanding lurus dengan melemahnya kilesa anda. Jika anda berhasil melemahkan kilesa anda hanya sedikit saja, maka kebahagiaan anda hanya sedikit saja. Kalau anda berhasil melemahkan kilesa anda banyak yang bisa anda lemahkan, maka anda akan mengalami kebahagiaan dalam jumlah sangat besar sekali. Berbanding lurus. Oleh karena itu kalau anda ingin bahagia anda harus mampu melepaskan meninggalkan patinisa meninggalkan semua kilesa kilesa tersebut.

Tidak hanya kilesa yang anda tinggalkan .. tetapi semua dharma ... karena **sabbe dhamma nalam ... nalam abhinevesaya** .. Semua dharma tidak pantas untuk dilekati. Jadi cinta kasih anda juga jangan anda lekati, samadhi anda yang sudah berkembang jangan anda lekati, anda yang sudah mulai bisa menanggalkan indera anda dan mengalami keadaan yang penuh kebahagiaan *blissful* jangan anda lekati .. karena **Sabbe dhamma nalam abhinivesaya** .. semua dharma.. *is not worth to be clung to* ... tidak pantas untuk anda lekati. Kemelekatan hanya membuat anda menderita dan ini anda tahu bukan karena Buddha mengatakannya kepada anda, bukan karena Bhante Kheminda mengatakannya kepada anda, tetapi anda merealisasinya sendiri bahwa kemelekatan anda membuat tubuh anda tegang. kemelekatan anda membuat batin dan fikiran anda tegang ... dan kemelekatan tersebut memporak porandakan ketenangan, kedamaian, kebahagiaan anda. Ini yang disebut sebagai realisasi ... *first hand knowledge* ... kebijaksanaan tangan pertama. Anda tidak mendapatkannya dari guru anda. Anda tidak mendapatkannya dari orang lain. Tetapi anda mendapatkannya sendiri. Inilah mengapa kemarin saya katakan temukanlah batu permata di lapisan hati yang paling dalam. Batu permata yang sangat berharga. Batu permata Dharma. Temukanlah keindahan Dharma ini bahwa ternyata **sabbe dhamma nalam^s abhinevesaya** .. semua dharma tidak pantas untuk anda lekati. Karena kemelekatan membuat anda tegang. Kemelekatan menghancurkan ketenangan kedamaian anda. Sudah tahu sekarang? Inilah mengapa saya harus berbicara dengan lebih dalam lagi di forum yang seperti ini ... karena anda sudah mengalaminya sendiri. 00:40:43-4

Nah .. jadi perubahan perubahan itu amatilah. Dan juga hati - hati dengan **asava** anda ... batin anda yang memancar keluar. Karena batin pada saat memancar keluar melalui lubang panca indera... lihatlah ... asava tersebut mengambil ketenangan anda. Dia keluar dengan mencuri ketenangan anda, mencuri kedamaian anda. Saat asava ini keluar ... lihatlah .. nafas anda menjadi kasar kembali, tubuh anda menjadi tegang kembali, rasa sakit menjadi muncul kembali. Ingat .. anda menderita kembali. Kenapa? Karena batin tergoda oleh dunia panca indera. Batin yang seperti ini adalah batin yang bodoh. Batin yang *avijja*.. *not knowing*. Batin yang tidak tahu cara untuk menemukan kebahagiaan. Dia anggap dunia ini bisa memberikan kebahagiaan tetapi ternyata tidak. Jadi apa yang anda rasakan sebagai kebahagiaan selama ini di dunia di luar sana ternyata itu (bukan?) penderitaan. Ternyata itu adalah termasuk dalam kata-kata Buddha *pancupadana-kkhanda-dukka*.. lima agregat yang menjadi obyek kemelekatan anda itu adalah *dukka* .. penderitaan. Dan sekarang merasakannya sendiri. Dan anda akan merasakannya : wow, ternyata selama ini saya ada yang salah. Ternyata saya dapat hidup dengan cara yang lebih positif lagi. yang lebih sehat lagi. Hubungan saya dengan orang lain menjadi lebih positif lagi ... lebih sehat lagi.

Hubungan anda dengan suami dan istri anda menjadi lebih sehat lagi. Anda benar-benar mengharapkan suami atau istri anda berbahagia. Dan itu tulus. Anda bisa tersenyum pada saat suami atau istri anda sedang bernesra-mesraan dengan orang lain. Oh .. suamiku engkau bahagia, ya sekarang. (tawa). saya bisa merasakan kebahagiaan kamu, suamiku. inilah .. metta. (tawa) kenapa ? ... didanain.. didanain ke siapa?... di-fanshen .. ada yang jawab dimutilasi.... (tawa). No, saya tidak bercanda ... tetapi ini adalah reaksi yang normal yang bisa terjadi pada saat anda melihat sesuatu yang tidak anda inginkan. Karena dunia di dalam diri anda sudah murni ... sudah bahagia maka di dunia ini yang kelihatannya apa ..menurut anggapan anda tadinya sesuatu yang tidak anda inginkan .. lihat perubahan itu ada. Anda bisa menerima perbedaan, anda bisa menerima perilaku orang lain apapun itu karena anda sudah menjadi pribadi yang bebas. Anda tidak tergantung kepada dunia lagi. Selama ini anda masih tergantung kepada dunia. Kalau dunia ini bersikap baik kepada anda, anda tersenyum. Sebaliknya, kalau dunia ini bersikap tidak baik terhadap anda, anda cemberut. Lihat. Anda tidak merdeka, lho. Anda diombang-ambing oleh dunia. Lihat. Kenapa anda tidak bisa membebaskan dari dunia ? Dunia mau baik / mau tidak baik, kita tetap tenang. damai. bahagia. Sekarang anda bisa merealisasinya melalui meditasi. Oh, ternyata dunia panca indera ini bisa anda tinggalkan, dan anda semakin tenang semakin damai, semakin *blisful*. Jadi inilah mengapa buddhism is *the art of living* ... seni untuk hidup supaya kita bisa hidup lebih positif lagi, ya? [00:44:50-9](#)

Sekali lagi dunia diluar adalah pantulan cerminan dari dunia di dalam diri anda. Kalau diri anda sudah positif maka kemanapun anda melihat apa yang anda lihat hanyalah hal yang positif saja. *Complaining mind* sudah tidak ada lagi. Anda sudah tidak complain ini complain itu ... complain ini complain itu. Semua yang ada di bumi ini anda complain-in .. Hanya satu yang anda tidak complain-i. Siapa? Diri anda sendiri. Makanya pada saat ada seseorang yang mengatakan "saya kecewa dengan semua bhikhu bhikhu di indonesia ini .. saya kecewa." "Congratulation, selamat, romo. romo sudah menjadi romo yang baik." (tawa) Lupa dengan dirinya sendiri. Yang dilihat hanyalah luar saja. Kalau anda sibuk mengamati dunia di luar sana, maka itu *asava*. Hati hati. Sebagian besar batin anda yang mengalir keluar menjemput dunia itu didorong oleh *asava*. Sebagian besar tidak semuanya ... karena para orang suci sudah tidak didorong oleh *asava* lagi. Tapi anda yang belum suci bisa jadi sebagian besar didorong oleh *asava*. ya. Jangan terjebak pada dunia. Jangan terikat pada dunia. Bebaskan diri anda dari dunia. [00:46:14-9](#)

Ya, Bhante ... tapi kayaknya susah ini meditasinya. Target target saya berantakan nih, Bhante. (tawa). Kemarin saya targetkan hari ke lima jadi *Sotapanna*, ini sudah hari ke tujuh masih kaing-kaing, Bhante.(tawa). Tolong, Bhante. Ajarkan dharma yang lebih mudah lagi bhante buat saya supaya nggak kaing-kaing. 'Gimana, Bhante? nih .. Saya ketinggalan dengan yang lainnya ... Yang lain sudah maju sudah bisa merasakan nafas lembut, sudah bisa melihat *pabhassaram citta* batin yang bercahaya .. saya kok belum, Bhante? Saya melihat cahaya kok ya cahaya ini saja ... lampu disini, Bhante ... kelap-kelip ... kelap-kelip.

Jadi saya akan sampaikan apa yang diajarkan oleh Buddha untuk mengamati batin ini. Ya.. selama 7 hari ini saya sudah banyak menyampaikan, memberi tahu, menginformasikan kepada anda apa yang diajarkan Buddha yang bisa mendukung latihan latihan anda. Dan ini mungkin yang terakhir yang bisa saya sampaikan kepada anda sebagai modal terakhir anda yang belum bisa *survive* karena mulai hari ke 8, ke 9 , ke 10 anda harus bekerja keras lagi. Maka gunakan semua modal yang saya berikan untuk mendukung atau mempercepat latihan anda. Modal yang akan saya berikan adalah tentang *cittanupassana* . *Cittanupassana* itu adalah kontemplasi batin ... kita mengamati batin kita ... Di bagian ini berasal dari bagian *mahasatipatana sutta* section tentang *contemplation of mind cittanupassan*. Buddha mengajarkan kepada kita tentang bagaimana cara yang benar untuk melihat batin kita .. ya.. Supaya kita menjadi tidak terikat lagi pada dunia ini .. ya .. Supaya kita menjadi .. apa.. mempunyai kebijaksanaan untuk mengetahui bahwa tidak ada sesuatu apapun di alam semesta ini yang pantas untuk kita lekati ... ya .. Dengan demikian supaya batin anda berbahagia... Batin anda bisa mengalami ketenangan kedamaian dan kebahagiaan yang diidamirkan oleh para bhikkhu ... Sebelum saya uraikan saya akan mencoba menyampaikan kata kata Buddha di dalam bahasa pali dan anda bisa mendengarkannya.. [00:49:55-2](#)

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu cīte cittānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu

- *sarāgaṃ vā cittaṃ 'sarāgaṃ cittaṃ' ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ 'vītarāgaṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *sadosaṃ vā cittaṃ 'sadosaṃ cittaṃ' ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ 'vītadosaṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *samohaṃ vā cittaṃ 'samohaṃ cittaṃ' ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ 'vītamohaṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *saṅkhittaṃ vā cittaṃ 'saṅkhittaṃ cittaṃ' ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ 'vikkhittaṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *mahaggaṭaṃ vā cittaṃ 'mahaggaṭaṃ cittaṃ' ti pajānāti, amahaggaṭaṃ vā cittaṃ 'amahaggaṭaṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *sa-uttaraṃ vā cittaṃ 'sa-uttaraṃ cittaṃ' ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ 'anuttaraṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *samāhitaṃ vā cittaṃ 'samāhitaṃ cittaṃ' ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ 'asamāhitaṃ cittaṃ' ti pajānāti,*
- *vimuttaṃ vā cittaṃ 'vimuttaṃ cittaṃ' ti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ 'avimuttaṃ cittaṃ' ti pajānāti.*

Iti ajjhataṃ vā cīte cittānupassī viharati, bahiddhā vā cīte cittānupassī viharati,

ajjhatabhiddhā vā cīte cittānupassī viharati,

samudayadhammānupassī vā cītasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cītasmiṃ viharati,

samudaya vayadhammānupassī vā cītasmiṃ viharati,

'atthi cittaṃ' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anisstīto ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu cīte cittānupassī viharati. [00:53:01-9](#)

Nah itu tadi yang diajarkan oleh Buddha tentang *cittanupassana* .. mohon maaf ..kontemplasi batin. Jadi jika anda ingin berkembang dalam latihan meditasi anda, anda harus mengikuti instruksi yang diajarkan guru agung kita, Buddha Gotama.ya. Jangan bermeditasi yang tanpa arah ... mengikuti petunjuk petunjuk yang tidak mempunyai landasan di dalam teks yang tidak jelas apakah ini ajaran Buddha atau bukan. Jadi teruslah ikuti karena kitab suci masih tersedia. Kita masih bisa membaca tripitaka kita.dan kitab para Arahat yang disebut kitab komentar, kitab tafsir juga masih tersedia. Anda masih bisa membongkar harta karun kebijaksanaan para arahat di masa lalu. Inilah mengapa harus semakin banyak guru guru

dharma yang benar benar berpengetahuan dan juga berlatih dengan benar. ya .. Supaya apa? Supaya dharma tidak disalah artikan. Sesuatu yang adhamma dianggap sebagai dhamma ... Sesuatu yang bukan dharma dianggap sebagai dharma. Inilah yang banyak terjadi di Indonesia. Banyak apa yang sebut sebagai *pseudo dhamma*. *Pseudo* itu seolah-olah ... seolah-olah dharma padahal bukan. Buddha tidak pernah mengajarkan hal seperti itu... Tetapi dianggap sebagai sesuatu yang diajarkan Buddha dan anda tidak tahu benar atau salahnya. Karena apa? Karena anda tidak mempunyai kemampuan membongkar harta karun para arahat. Informasi yang diberikan para arahat di masa lalu masih tetap bisa kita buka, ya .. di kitab kitab komentar.

Jadi pada saat kita membuka *maha satipathana* sutta pada section *citta nupassana* Buddha tadi mengatakan 00:55:18-0

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu citta cittānupassī viharati?

Apakah para bhikku yang dimaksud atau yang disebut *citta cittānupassī* ... merenungkan citta di dalam citta ..merenungkan batin di dalam batin. Anda tidak diajarkan oleh Buddha untuk merenungkan batin di dalam tubuh. Anda tidak diajarkan oleh Buddha untuk merenungkan batin di dalam obyek obyek panca indra anda. Anda diinstruksikan oleh Buddha *citta cittānupassī viharati* , ya? Bagaimana anda tinggal, dealing , merenungkan batin di dalam batin. Supaya anda tidak terkena tipuan tentang batin yang anda anggap sebagai bukan batin. Anda harus mengkontemplasikan batin di dalam batin. 00:56:24-0

kemudian Buddha berkata ***Idha, bhikkhave, bhikkhu*** para bhikku disini

sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti,

Sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, ... seorang bhikku mengetahui batin yang sedang *saragam* ... batin yang sedang disertai nafsu sebagai batin yang disertai oleh nafsu. Jadi tugas anda jika anda mengikuti nasehat atau instruksi dari Buddha adalah hanya mengenali pada saat batin anda sedang dengan nafsu maka anda harus mengenalinya sebagai batin yang sedang dengan nafsu ..*saragam*. *vītarāgaṃ* adalah pada saat batin anda terpisah tidak dengan nafsu .. anda harus mengetahuinya sebagai batin yang terpisah atau tidak bersama dengan nafsu.

Kalau anda mampu mempunyai sati dan juga samadhi yang cukup kuat untuk melihat batin yang sedang bersama atau dengan nafsu sebagai batin yang sedang bersama atau dengan nafsu, maka anda akan terbebas dari segala masalah psikologis. Anda tidak terperangkap nafsu batin anda. Anda bisa membebaskan diri dan mengizinkan batin yang *saragam* yang dengan nafsu ini muncul dan kemudian anda lepaskan lagi ... sehingga anda tidak terperangkap dalam jeratan nafsu anda yang membuat tubuh anda kemudian tegang lagi, yang membuat batin anda tegang, yang menghancurkan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan anda. Jadi lihat *saragam citta* sebagai *saragam citta* ... batin yang dengan nafsu sebagai batin yang dengan nafsu.

Tetapi tentu saja sebagian manusia tidak mengikuti instruksi dari Buddha. Pada saat *saragam citta* muncul ... batin yang sedang dipenuhi oleh nafsu muncul persepsi dia mengatakan saya ini adalah nafsuku ... saya sedang bernafsu. Anda mulai mengidentifikasi batin. Sesungguhnya batin dengan nafsu itu hanyalah fenomena yang muncul lenyap tetapi karena anda identifikasi sebagai aku, milikku, diriku anda... keakuan anda terlibat disana maka anda seperti yang saya katakan kemarin anda seperti melihat film kemudian anda *pause* film tersebut ... sehingga filmnya berhenti. *saragam citta* yang sedang muncul anda *pause*... anda hentikan .. sehingga seolah-olah batin yang dipenuhi nafsu ini batin yang kekal dan anda terperangkap disana , terjebak disana menjadi budak dari nafsu anda. Dan akhirnya tidak terhindarkan anda melakukan karma yang didorong oleh nafsu anda. Karma melalui ucapan anda untuk mewujudkan keinginan nafsu nafsu anda atau karma melalui tubuh anda untuk mewujudkan nafsu nafsu anda. Dan lihatlah ... seperti yang anda alami dalam meditasi ini. Pada saat *asava* anda izinkan keluar untuk menemui dunia melalui lubang panca indera maka anda kehilangan ketenangan, dan kedamaian dan kebahagiaan anda. Anda tidak bahagia. Semuanya bergetar kembali. Semuanya menjadi tegang kembali. ya. harusnya dari umur anda saat ini anda sudah tahu .

Dari pengalaman masa lalu bahwa nafsu nafsu anda hanya memberikan janji janji kosong kepada anda. betul tidak? Kosong, janji palsu. Ibaratnya mereka kekasih anda, mereka kekasih yang tidak setia. Makanya tidak pantas untuk dilekati. Ibaratnya mereka suami anda , suami yang tidak setia ; istri yang tidak setia ... yang tidak pantas untuk dilekati. Oleh karena itu cara terbaik bagaimana? Karena tidak setia maka tekadkan di dalam hati ; “hai, nafsu ... mulai hari ini *Loe Gue End.*” Putuskan hubungan anda dengan nafsu karena mereka hanya memberikan janji kosong saja, janji palsu saja. Lihat ... pada saat cerita saya tentang durian. Wah, sepertinya durian ini enak tetapi ternyata begitu saya nikmati hanya sampai butir ke empat saja. Biji keempat saja. Durian yang ke lima sudah tidak enak lagi.palsu, kan? Nafsu anda ada batasnya. itu yang harus anda lihat dan itu yang harus anda realisasi melalui meditasi. Bagi anda yang sudah masuk ke alam meditatif yang sangat dalam perenungan dari anapanasati tadi tentang *anicca*, tentang *wiraga*, tentang *nirodha*, tentang *patinisaga* memberi informasi kepada anda bahwa segala sesuatu yang muncul lenyap. Nafsu anda yang muncul .. lenyap. Maka *sabbe dhamma nalan⁸ abhinevesaya* .. semua dharma tidak pantas untuk dilekati. Nafsupun tidak pantas anda lekati. Karena kalau begitu anda melekatinya, setiap kemelekatan anda akan memberikan persepsi kepada anda tentang kekekalan. Oh, ini adalah kekal. Oleh karena itu saya harus mengejar nafsu saya. Saya harus mengejar target saya. Dan inilah saat anda sudah mulai kehilangan keseimbangan secara psikologis ... anda tidak bahagia lagi. Maka kenalilah batin yang sedang bersama dengan nafsu sebagai batin yang sedang dengan nafsu. dan seterusnya . Instruksi Buddha juga difahami dengan cara yang sama. 01:02:28-6

sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti,

Pada saat batin sedang dengan dosa, dengan kemarahan anda tahu bahwa batin bersama dengan dosa dengan kemarahan. Anda tidak diajarkan oleh Buddha pada saat batin sedang dengan kebencian anda memahaminya saya sedang benci. Tidak. Tidak ada saya. aku. Keakuan anda tidak terlibat disana. Dengan demikian anda akan mulai mudah untuk melepaskan kemarahan tadi. seseorang yang terbelenggu menjadi budak kemarahannya adalah seperti kata saya di hari-hari awal seperti serangga yang masuk ke dalam perangkap sarang laba laba. Dia ingin meronta-ronta... ingin keluar dari sarang laba laba tetapi tidak bisa dan akhirnya mati. sama. Kalau anda terperangkap dalam sarang kemarahan anda, anda tahu anda sedang terperangkap pada kemarahan. Anda tahu anda sedang terperangkap dalam kebencian. dan anda berusaha untuk meronta-ronta, meronta-ronta ... tetapi karena keakuan anda masih kuat, maka rontaan anda tidak berhasil dan anda akhirnya mati.menjadi korban kemarahan anda. Dan kemudian anda menyesal, “Aduh ... kenapa saya mengambil keputusan yang

ekstrem untuk meninggalkan orang tercinta yang saya cintai ? Kenapa saya mengambil keputusan yang ekstrem memarahi suami atau memarahi istri atau memarahi anak ? Anda adalah korban pertama dari kemarahan anda, Anak anda adalah korban berikutnya. Jangan berfikir kalau anda marah dimana ada orang yang berfikir, “ Kalau marah ya harus saya ledakkan ... karena meledakkan kemarahan itu fun, Bhante.' No. Anda terdelusi ... *deluded*. Anda meledakkan kemarahan karena anda tidak mampu menahan kemarahan tersebut. Kapasitas hati anda terlalu kecil untuk bisa menahan kemarahan dan kemudian melebur kemarahan untuk menjadi netral kembali.

Maka caranya agar anda tidak terjebak, terperangkap dalam kemarahan ... *sadosam vā cittaṃ 'sadosam cittaṃ' ti pajānāti*, Anda ketahui saja bahwa citta batin anda sedang dengan kemarahan, sedang dengan kebencian. Lihatlah ... muncul dan kemudian lenyap. Lihatlah ... seperti tetesan air hujan yang mengenai genangan di tanah, menimbulkan gelembung sebentar kemudian pecah lagi gelembungnya. Kemarahan anda hanyalah gelembung tetesan air hujan yang menggelembung sebentar kemudian pecah lagi. Jadi anda tidak perlu mengikuti kemarahan anda.

Dan demikian pula dengan nasehat Buddha selanjutnya. 01:05:27-2

samohaṃ vā cittaṃ 'samohaṃ cittaṃ' ti pajānāti,

Pada saat batin sedang dengan moha anda tahu bahwa batin sedang dengan moha. Pasangannya adalah saat batin sedang tidak dengan moha anda tahu bahwa batin tidak sedang dengan moha. Sama dengan *vītaḍosaṃ vā cittaṃ 'vītaḍosaṃ cittaṃ' ti pajānāti*, pada saat batin sedang tidak dengan dosa anda tahu bahwa batin sedang tidak dengan dosa ... bebas dari dosa.

Dalam Kitab Komentari disebutkan bahwa batin yang *vitaraḡa*, *vitadosa*, *vitamoha* yang terbebas dari *raga*, *dosa*, *moha* adalah apa yang disebut dalam Kitab Tafsir adalah *Kusala Abhyakata Citta*. Nah .. ini sangat Abhidhamma sekali. jadi keadaan batin yang baik atau keadaan batin yang Abhyakata nanti bulan Februari saya akan mengajar Abhidhamma di Dhammavihari Buddhist dan anda boleh join class sehingga anda tahu apa yang dimaksud Kusala Citta dan Abhyakata Citta. Vipaka citta .. Kiriya citta, ya..itu penjelasan kitab Komentari. Makanya Kitab Komentari menjadi sangat penting karena ini memberikan informasi kepada kita tentang catatan para Arahata di masa lalu. *Vītamohaṃ* juga sama *kusala citta* dan *abhyakata citta*.

Dan kemudian Buddha mengatakan selanjutnya. 01:06:59-0

saṅkhittaṃ vā cittaṃ 'saṅkhittaṃ cittaṃ' ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ 'vikkhittaṃ cittaṃ' ti pajānāti.

Saṅkhittaṃ ... fikiran yang mengkerut, yang sempit, yang tidak luas. Pada saat fikiran sedang mengkerut ini anda tahu fikiran sedang mengkerut. Jangan mengidentifikasikan. Jadi poin dari cittanupāsana ini adalah mengamati batin di dalam batin secara apa adanya. Dan anda tidak diminta oleh Buddha untuk mengidentifikasikan semua keadaan batin diri anda, milik anda ataupun anda. Saya sedang marah, ini kemarahan saya, ini nafsu saya, atau ini diri saya. Bukan. Anda hanya diminta hanya seperti tukang potret kameraman yang fokus lebih memfokuskan kameranya supaya mendapatkan obyek yang jelas. Supaya anda bisa melihat bahwa citta atau keadaan batin apapun dengan fokus yang baik. Anda bisa melihat bahwa segala sesuatunya muncul hilang kembali tidak pantas untuk dilekati. Tidak pantas untuk dianggap sebagai aku, diriku ataupun milikku. *Saṅkhittaṃ vā cittaṃ* itu adalah citta yang dipenuhi atau beserta atau tertekan atau disertai *thinna midda* pada saat anda merasa ngantuk, lemes, kurang tenaga maka pada saat itu *saṅkhittaṃ cittaṃ* sedang muncul. Batin yang sedang mengkerut . Dan tugas anda hanya mengenali bahwa batin anda sedang mengkerut. anda tidak diminta Buddha untuk mengamati bahwa aduh ... saat ini saya sedang ngantuk. karena setiap identifikasi dengan identitas anda saya, milik saya, diri anda akan membuat tubuh anda kembali tegang. fikiran anda menjadi tegang. batin anda menjadi tegang. dan ketegangan itu menghancurkan ketenangan dan kedamaian anda.

vikkhittaṃ cittaṃ itu adalah batin yang sedang atau ... *uddhaca* ...yang disertai *uddhaca* ...sedang gelisah. Sama instruksi yang diberikan oleh Buddha. Anda hanya diminta untuk mengenali batin yang gelisah. Anda tidak diinstruksikan untuk mengidentifikasikan batin yang gelisah sebagai saya sedang gelisah. Karena semua identifikasi tentang ... ah ... Identifikasi apapun yang anda identifikasikan dengan keakuan anda akan memberikan kesan kepada anda bahwa obyek tersebut kekal adanya. Anda akan tertipu menganggap segala sesuatu kekal ... padahal segala sesuatu tidak kekal. Karena anda menganggap segala sesuatu kekal maka anda mempunyai .. apa..gangguan psikologis. Anda tidak bahagia. Anda kehilangan ketenangan dan kedamaianannya. Kemudian yang berikutnya mengenai keadaan batin yang baik. 01:10:07-9

mahaggataṃ vā cittaṃ 'mahaggataṃ cittaṃ'.

Jadi pada saat *mahaggata* ...*gone to the great* artinya pergi ke keadaan yang baik .. telah pergi ke keadaan yang baik atau *sublime* atau keadaan batin yang luhur. Ini disebut ..apa.. dijelaskan dalam kitab komentari sebagai pada saat batin anda mencapai *jhana rupavacara* atau *jhana arupavacara*. Pada saat anda yang bermeditasi dan sudah mencapai keadaan meditatif yang dalam kalau anda mencapai keadaan samadhi yang sangat kuat anda diinstruksikan oleh Buddha hanya untuk mengatakan *mahaggataṃ vā cittaṃ 'mahaggataṃ cittaṃ' ti pajānāti*. Anda hanya diminta untuk mengetahui bahwa saat ini batin yang lembut anda ketahui sebagai batin yang lembut. Anda tidak mengidentifikasikannya “wow ,saya sudah mengalami batin yang lembut.” Tidak ada ‘saya’ disana. Segala sesuatu hanyalah proses batin yang muncul lenyap ... muncul lenyap.

Demikian pula dengan *amahaggataṃ* kebalikannya. Pada saat batin tidak disertai atau berada dalam keadaan yang lembut anda tahu bahwa batin tidak dalam keadaan yang lembut.

Jadi instruksinya sangat sederhana tetapi sangat sulit untuk dipraktikkan. Kenapa ? Karena kita sudah terlalu terbiasa dengan kebiasaan kebiasaan lama kita yang sudah bersama kita dalam banyak sekali kehidupan. 01:11:48-2

Kemudian

sa-uttaraṃ vā cittaṃ 'sa-uttaraṃ cittaṃ' ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ 'anuttaraṃ cittaṃ' ti pajānāti.

Sa-uttaraṃ cittaṃ adalah batin yang masih bisa dilampaui artinya batin yang tidak disertai oleh jhana sebagai batin yang tidak disertai oleh jhana.

Anuttaraṃ adalah batin yang tidak terlampaui artinya batin yang sedang disertai oleh jhana baik itu rupajhana maupun arupajhana anda mengenalinya sebagai batin yang sedang disertai jhana. Jangan anda identifikasi sebagai .. dengan identitas apapun ... anda berikan identitas apapun. Jangan. Kenalilah apa adanya .

Kemudian selanjutnya adalah

Samāhitaṃ vā cittaṃ 'samāhitaṃ cittaṃ' ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ 'asamāhitaṃ cittaṃ' ti pajānāti.

Pada saat batin mencapai samadhi anda tahu bahwa batin mencapai samadhi.

sebaliknya *asamāhitam* pada saat batin tidak mencapai samadhi tidak terkonsentrasi tidak mengalami stillness maka anda tahu bahwa batin tidak mencapai samadhi .

Jadi lihat nasehat Buddha sangat sederhana sekali anda hanya diminta untuk mengenali apa adanya.

Dan yang terakhir 01:13:35-0

Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

Pada saat batin kita terbebaskan dari kilesa anda tahu saat ini batin saya tidak ada kilesa terbebaskan melalui upacara samadhi ataupun appana samadhi atau terbebaskan melalui bukan upacara samadhi terbebaskan melalui meditasi anda, vipasana anda, ataupun ... ya ..samatha anda maka anda tahu bahwa batin anda terbebaskan

Dan pada saat ...*avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti* pada saat batin anda tidak terbebaskan anda lihat bahwa batin tidak terbebaskan. Tidak ada kata anda disana. Kenalilah sebagai sesuatu yang fenomena yang tidak ada keakuannya.

Paragraf berikutnya sangat menarik dan sangat penting untuk anda cermati. Buddha melanjutkannya seperti ini

Iti ajjhataṃ vā citte cittaṇupassī viharati,.....

Iti ajjhataṃ vā citte cittaṇupassī viharati ... Dia diam merenungkan batin di dalam batin secara internal. Itu artinya kita diminta untuk merenungkan untuk melihat bahwa ini batin internal yang ada di dalam diri karena kalimat berikutnya....

Bahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati dia diam merenungkan batin di dalam batin secara external. jadi anda diminta tidak hanya mengamati batin internal saja tetapi juga batin external ... batin orang lain. Sehingga anda melihat bahwa saat orang lain sedang marah marah anda tahu.

Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti bahwa batin yang sedang dengan kemarahan sebagai batin yang sedang dengan kemarahan. Bahwa orang marah tersebut dia marah karena batin yang sedang dengan kemarahan sedang muncul. batin yang sedang dengan kebencian sedang muncul. Bukannya dia marah. Karena begitu anda identifikasi sebagai dia marah maka kembali lagi anda tertipu. Persepsi anda akan memberi informasi dia ini kekal ... akan memberi informasi kepada anda bahwa marahnya dia ini kekal , maka saya harus hancurkan... makanya saya harus balas kemarahan dia supaya kemarahannya tidak ada lagi supaya .. ya ... membalas kemarahan dengan kemarahan. Kalau anda sedang membalas dendam, kemarahan dengan kemarahan ... ingat ... bahwa pada saat itu anda sedang terjebak pada persepsi kekekalan. Kalau anda sudah tahu kemarahan orang tersebut tidak kekal cepat lambat akan lenyap ... maka anda akan damai lagi. Anda tidak akan membalas kemarahan dia dengan kemarahan anda. Balas dendam itu hanya terjadi karena persepsi anda tentang kekekalan sangat kuat sekali.

Tetapi kalau anda mengkontemplasikan *bahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati*, maka renungkan batin di dalam batin secara external. Anda tahu bahwa batin orang yang marah tersebut pun tidak kekal. Dengan demikian lihat apa yang akan muncul di hati anda. Anda akan lebih bisa menerima kemarahan orang lain. Anda akan lebih bisa memaafkan kemarahan orang lain, ya? Dan juga efeknya adalah kemelekatan anda terhadap orang lainpun akan menjadi semakin melemah, ya? Karena kemelekatan apapun itu bentuknya adalah sumber penderitaan. Anda melekat kepada suami anda, anda melekat kepada istri anda, dan kemudian anda mempunyai konsep bahwa suami atau istri anda adalah sempurna dan anda lekat. Sehingga pada saat dia menunjukkan perilaku yang tidak sempurna anda menderita.. anda menderita. Lihat. Kemelekatan anda telah membuat anda menderita. Dan di dalam meditasi anda yang sudah mencapai keadaan meditatif yang sangat dalam anda tahu bahwa pada saat kemelekatan itu muncul maka ketenangan, kedamaian, kebahagiaan anda hancur. Tubuh anda menjadi tegang lagi .. nafas anda menjadi kasar lagi ... anda kehilangan semuanya, ya? Oleh karena itu merenungkan batin secara eksternal menjadi sangat penting sekali untuk anda renungkan. Lihatlah ... pada saat batin teman anda sedang marah ...ya ... batin yang sedang dipenuhi nafsu dari teman anda lihatlah batin sedang dipenuhi oleh nafsu. Jangan anda identifikasi dia sedang bernafsu dlsb. Supaya apa? Supaya anda tidak terikat lagi kepada apapun di dalam orang tersebut. Supaya apa ? Supaya anda bisa memaafkan dia atas kekurangan dia. lebih menerima kekurangan dia, ya?

Kemudian kalimat berikutnya. 01:19:23-7

Ajjhattabahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati,

Dia berdiam merenungkan batin di dalam batin secara internal dan kemudian secara external. Terus begitu. Anda melihat batin internal kemudian anda juga melihat batin external ... yang diluar anda, batin orang lain ... atau batin makhluk lain. Bahkan ketika anda melihat anjing yang sedang kaing-kaing , anda lihat bahwa di dalam batin tersebut di dalam batin anjing tersebut sedang muncul .. *sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti* ... *sadosaṃ cittaṃ’ ti* ... bahwa batin yang sedang dibelenggu dengan kemarahan, kebencian ... Binatang yang sedang marah dengan kita yang sedang marah karakteristiknya sama .

Nah kalimat berikutnya. 01:20:13-5

Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,

Dia berdiam di dalam batin .. *samudayadhammānupassī* ... merenungkan dharma, kemunculan dharma. Jadi pada saat keserakahan anda muncul atau kemarahan atau moha anda atau apapun yang muncul di dalam batin anda ... kontemplasikanlah, renungkanlah kemunculannya. Ini yang dimaksudkan oleh Buddha. Oh.. sesuatu sudah muncul. Cinta kasih sedang muncul. Kemarahan sedang muncul. Lobha sedang muncul.

kemudian kalimat berikutnya. 01:21:06-1

Vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,

Dia berdiam di dalam batin merenungkan kelenyapan dharma. Oh, kemarahan sudah lenyap. Oh, cinta kasih sudah lenyap. Oh, kehangatan sudah lenyap. Oh, saya yang begini sudah lenyap. Lihat konsepsi anda tentang keakuan anda lenyap. Apa yang anda lihat lenyap. Apapun yang anda lihat semuanya lenyap. Tadi ada sekarang lenyap. Tadi ada cinta kasih sekarang lenyap. Tadi ada kemarahan sekarang lenyap. Maka ini yang disebut Buddha *vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati*,

kemudian kalimat berikutnya. 01:21:50-5

Samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,

Dia berdiam merenungkan ... berdiam di dalam batin merenungkan kemunculan dan kelenyapan segala sesuatunya. Muncul lenyap ... muncul lenyap ... muncul lenyap. Lihatlah munculnya dan lihatlah juga lenyapnya.

Dengan demikian anda kan masuk dalam paragraf terakhir ... paragraf pembebasan yang disebutkan oleh Buddha.

Kalimatnya adalah seperti ini. 01:22:23-8

'Atthi cittaṃ' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

Mindfulness anda established ... perhatian penuh anda kokoh. Untuk mengetahui bahwa 'atthi citta ... oh, ada citta ... ada batin. Perhatian anda sudah sedemikian kokohnya sehingga anda tahu ada batin. Anda tidak mengidentifikasinya sebagai ini batinku, ini milikku, ini diriku. Tetapi perhatian penuh anda sangat kokoh dan melihat dengan jelas tidak ada aku, tidak ada milikku, tidak ada diriku ... Yang ada adalah 'atthi citta ... ada citta ... ada batin. Identifikasi sudah hancur ... karena anda sudah melihat dengan jelas segala sesuatu yang muncul lenyap. Sehingga tidak ada aku yang bisa terlihat lagi. Kalau anda anggap aku adalah kemarahan. pada saat kemarahan itu lenyap, anda harus mempersepsikannya bahwa aku anda sudah lenyap. Kalau anda mengidentifikasikan cinta kasih sebagai diri anda, tetapi cinta kasih muncul kemudian lenyap. Ini artinya diri andapun juga muncul kemudian lenyap, ya? Kalau diri anda hanyalah sesuatu yang muncul lenyap maka pantas atau tidak untuk dilekati?

'atthi cittaṃ' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti ... Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya ... to be extent. Cukup. Hanya cukup untuk ñāṇamattāya dan paṭissatimattāya .. cukup untuk pengetahuan anda. Jadi perhatian penuh anda tadi cukup untuk mengetahui bahwa 'atthi citta ..ada citta dan hal inipun memberikan informasi yang cukup buat kebijaksanaan anda untuk mengetahuinya ..ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Ñāṇa anda mengetahui ada batin dan perhatian penuh anda juga membantu kebijaksanaan untuk mengetahui. Oh, ya ada batin. Oh, ya ada batin yang penuh dengan kemarahan . Oh, ya ada batin yang dengan nafsu. Oh, ya ada batin yang mencapai Samadhi , rupajhana arupajhana. Oh, ya ada batin yang terbebaskan dari kilesa. Oh, ya ada batin yang tidak terbebaskan dari kilesa. Jadi ...Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya ...jadi perhatian anda mindfulness anda tadi cukup untuk mengetahui, Cukup untuk pengetahuan memunculkan nana ... kebijaksanaan yang mengetahui. Dan juga mindfulness yang juga bisa membantu anda untuk mengetahui bahwa 'atthi citta ..ada citta, ada batin. Dan anda tahu bahwa batin tersebut bukan milikku, batin tersebut bukan diriku, batin tersebut bukan aku ... karena segala sesuatu hanya muncul sebentar kemudian hilang lagi. ..Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.

Ini kalimat ini sangat bagus .. **anisīto ca viharati** Dia tinggal berdiam dengan tidak lagi bergantung kepada dunia ini. Artinya terbebaskan dari dunia, terbebaskan dari dualisme dunia. *Anisīto .. dia pribadi yang sudah anisīta ... tidak terikat lagi kepada dunia ... Karena dia tahu segala sesuatunya muncul lenyap makanya dia bebas. Dia tidak diombang-ambingkan oleh dunia lagi. Dia tidak diombang-ambingkan oleh kemarahan, keserakahan, dsb. Dia tidak diombang-ambingkan oleh cinta kasih, kewelas-asihan, kebijaksanaan,dll. Dia tetap tenang, damai, bahagia pada apapun yang muncul seperti anda yang sudah mencapai samadhi. Anda tetap tenang, damai apapun yang terjadi yang anda temui di dalam meditasi anda.*

Anisīto ca viharati... na ca kiñci loke upādiyati. Na ca kiñci .. apapun tidak ... apapun di dunia ini na ca kiñci loke .. apapun di dunia ini ... upādiyati ... tidak pantas untuk dilekati. Tidak pantas untuk anda genggam, anda genggam, anda grasp sebagai milik anda, sebagai diri anda. Tidak pantas. Percuma anda menggenggamnya ... upadana.. menggenggam. Karena segala sesuatu akan lenyap sendiri. Sekuat apapun anda menggenggam, dia akan lenyap sendiri. Kalau semakin kuat anda menggenggam semakin menderita anda. Semakin stress anda. Maka itu ..na ca kiñci loke upādiyati .. anda tahu tidak ada yang pantas untuk anda genggam.

Evam pi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Thus, evam. pi, juga. thus to, demikian juga, para bhikkhu. Evam pi kho, bhikkhave, bhikkhu ...seorang bhikkhu ... *citte cittānupassī viharati* seorang bhikkhu merenungkan batin di dalam batin.

Lihat ... ini ajaran yang diberikan oleh Buddha. Setiap kali saya mendengarkan kalimat kalimat yang ada di tipitaka yang dibaca oleh sayadaw sayadaw .. Saya dulu sering merenungkan bahwa seolah olah yang mengucapkan kalimat kalimat tersebut adalah Buddha sendiri. Pada saat mendengar sayadaw sayadaw membaca saya sering mengkontemplasikan. Saya bayangkan bahwa yang di depan saya adalah Buddha yang sedang mengajarkan. Kalimat nya masih hidup sampai sekarang. Apa yang saya sampaikan adalah kalimat kalimat yang disampaikan oleh Buddha. Nah, anda harus mendapatkan kesan seperti itu. Buddha masih hidup. Itulah mengatakan di sutta yang lain bahwa *yan dhamma passati man passati* ... siapa yang melihat dharma, dia akan melihat saya, melihat Buddha. Buddha masih hidup ... dalam artian bahwa dhammanya masih bisa kita temui. Kalimat kalimat Buddha masih eksis sampai hari ini. 01:29:23-6

Jadi ini yang bisa saya sampaikan untuk modal anda untuk bermeditasi di sisa hari yang masih ada. Ya ... 3 hari. Teruslah berjuang keras karena **magga nana** ... kebijaksanaan jalan yang membuat anda tercerahkan muncul hanya dalam waktu sedetik saja. Kalau yang sedetik itu muncul ... magga nana maka anda tercerahkan. 3 hari masih tersisa. 3 hari dikali 24 jam ... 72 jam. 72 jam kali 60 menit ... 540 menit. 540 x60. Kemungkinan itu masih terbuka lebar buat anda untuk menjadi seorang *Sotapanna*. Karena **magga nana** kesadaran jalan dan **phala nana** kebijaksanaan buah hanya muncul dalam .. bahkan lebih singkat dari satu detik. Jadi kesempatan anda masih luas. Jangan menyerah. Apapun masih bisa terjadi. Lihatlah contoh di sekeliling anda. Yang tadinya pingsan saja sekarang begitu. (tawa) Jadikanlah itu contoh yang baik kalau andapun bisa. Kalau yang pingsan saja bisa anda juga bisa. Baik ... Terima kasih dan selamat berlatih. 01:30:31-7

Footnote =

1) (**ummattako viya hi puthujjano**¹ *Buddhaghosa's Visuddhimagga*)

2) *yam kinci samudaya dhammam ... sabbam tam nirodha dhammam* (Samyutta Nikaya 56.11)